

withコロナを生きる 今の自分を知るメンタルヘルズ講座

新型コロナウイルスによる「こころ」の不安や目標と現実のギャップ、日常で生じる精神的疲労や精神の緊張状態（過緊張）を緩和するため、メンタルヘルズの基礎知識を学び、アクト（ACT）認知療法によるセラピー、マインドフルネスによる瞑想などを体験し、心的機能や免疫力を整えて日常生活や仕事でのパフォーマンスアップを目指します。

- 開 講 日 11月25日・12月2日（水）全2回
- 時 間 午後6時30分～8時30分（2時間）
- 会 場 桐生市職業訓練センター 2階 大ホール
- 受 講 料 桐生市内に居住または通勤する人は510円★
それ以外の方は1,020円
- テキスト代 無 料
- 定 員 20人（定員を超えた場合は抽選）高校生以下の人を除く
- 講 師 心理学博士 多 菊 敏 幸 氏
- 申込期間 10月1日（木）～11月13日（金）午後5時まで



下記の電話・FAX・電子メール・センター窓口にて受け付けます。
ご参加いただける方へは11月16日（月）・17日（火）の午前9時から午後5時までに電話でご連絡します。
なお、抽選で外れた方へのご連絡はしませんのでご了承ください。

桐生市職業訓練センター

桐生市相生町 5-51-10
TEL : 0277-54-2101 FAX : 0277-54-2444
e-mail : kirikunc@sunfield.ne.jp
URL : <http://www.sunfield.ne.jp/~kirikunc/>



with コロナを生きる 今の自分を知るメンタルヘルズ講座 受講申込書			
氏 名	氏 名	歳	男 ・ 女
電話番号 (昼間連絡可能な番号)	住 所		
事 業 所 名			
このチラシを受け取った場所	① 訓練センター ・ ②訓練センター以外()		

お申込みいただいた個人情報は、本センターの事業運営以外の目的には使用いたしません。